

# CAP 33 est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.

## CAP33 et les Comités Sportifs Départementaux

Les centres CAP33 vous proposent de nombreuses animations gratuites en partenariat avec les comités sportifs départementaux d'Athlétisme, Aviron, Badminton, Char à voile, Course d'orientation, Cyclisme, Escrime, Football, Handball, Handisport, Hockey sur Gazon, Lutte, Natation, Pelote Basque, Roller et Skateboard, Rugby, Savate Boxe française, Sport adapté, Surf, Tennis, Volley Ball et Drop de Béton.

## Plus de 100 disciplines sportives en juillet / août

Du sport sous toutes ses formes : nautique, de raquette, de sable, remise en forme ou encore des activités artistiques et de découverte de l'environnement.

## En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

## C'est aussi 31 centres en 2021

Andernos-les-Bains 05 56 82 02 47	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 05 57 17 07 92
Arès 06 73 68 61 06	Grayan-et-l'Hôpital 06 70 30 17 62	Pays Foyen* 07 75 26 07 33
Audenge 06 14 47 29 54	Hourtin 06 75 28 86 61	Réolais en Sud Gironde* 06 17 35 41 77
Bassens 06 37 60 92 67	La Teste-de-Buch 06 40 41 27 91	Saint-Médard-en-Jalles 05 56 05 71 14
Bazadais* 06 46 31 59 28	Lacanau 05 56 03 21 01	Salles 05 56 88 38 87
Bègles 05 56 85 86 39	Lanton 06 07 31 18 81	Soulac-sur-Mer 06 80 48 82 74
Biganos 06 73 27 22 95	Léognan 06 20 96 05 98	Sud Gironde* 06 82 14 54 14
Bruges 06 89 54 57 39	Les Coteaux Bordelais* 06 23 76 64 42	Vendays Montalivet 06 81 66 36 07
Carcans 06 45 47 52 55	Marcheprime 06 07 63 80 36	
Castillon Pujols* 05 57 40 08 74	Mérignac 05 56 12 87 35	* CDC = Communauté de Communes
Convergence Garonne* 07 76 11 41 07	Médoc Coeur de Presqu'île* 06 32 21 21 84	
Coutras 06 43 41 19 56		



● Centres □ Communautés de communes (CDC) pouvant proposer plusieurs lieux d'activités

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité civile par la commune ou la communauté de communes auprès d'une société d'assurance. Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.

## Renseignements et inscriptions

**Centre municipal culturel et sportif (CMCS)**  
5 rue RP Brottier, 33780 Soulac-sur-Mer

**Du 1/07 au 31/08 (sauf 14/07)**  
Du lundi au jeudi : 9h-12h et 16h-17h  
Vendredi : 9h-12h et 14h-16h  
Samedi : 11h-13h  
☎ 06 80 48 82 74

Règlement accepté CB, chèque, espèces



## 3 formules sont à votre disposition :

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent la possibilité de pratiquer un grand nombre de disciplines sportives. *Elles sont gratuites et sans inscription.*

### LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances, de s'initier ou de se perfectionner dans certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

### LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée, ils permettent de combiner sport et convivialité individuellement ou par équipes. *Au-delà de ces 3 formules, chaque centre propose également diverses animations.*

Toutes les activités sont mises en œuvre dans le respect des règles sanitaires.

Retrouvez toutes les activités CAP33 de tous les centres sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



# CAP 33

100 disciplines sport & culture à découvrir !



PROGRAMME ÉTÉ 2021  
VILLE DE SOULAC-SUR-MER



CAP  
33  
juniorsDes animations  
tout l'été  
adaptées  
à vos enfants !

Pour les 12/14 ans

## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Zumba 10h-11h** ▶ Place Pintat
- ▶ **Marche dynamique éco citoyenne 10h30-12h**
  - ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Animation plage (Beach Volley) 10h30-12h et 16h-18h**
  - ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Musculation 11h-12h** ▶ Gymnase, rue Olivier Guinet
- ▶ **Spikeball 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Paddle/kayak de mer (12/07 au 23/08) 10h-12h**
  - ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (10€, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)
- ▶ **Catamaran (12/07 au 23/08) 16h-17h**
  - ▶ Le Verdon-sur-Mer, Plage de la Chambrette (10€, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach foot 18h30-21h30** ▶ City Stade de l'Amélie (Gratuit)

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Animation plage 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Tennis de table 10h30-12h** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades »

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Tir à l'arc « Parcours forêt » 14h-16h**
  - ▶ La Forêt de Robin (18€/pers, places limitées, paiement sur place, sur réservation au CMCS, à partir de 7 ans et famille)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach volley 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33 (Gratuit)
- ▶ **Badminton double 20h30** ▶ Gymnase du Verdon (Gratuit)

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sortie VTT 9h30-11h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Course d'orientation (14, 28/07, 11 et 25/08) 15h30-17h**
  - ▶ Parking des Arros (sur inscription au CMCS)
- ▶ **Chasse au trésor (21/07, 4 et 18/08) 15h30-17h**
  - ▶ Cabane CAP33 (sur inscription au CMCS)

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Sauvetage côtier 9h30-11h**
  - ▶ Plage de l'Amélie (8,50€/pers, places limitées, sur réservation au CMCS, à partir de 8 ans)
- ▶ **Yoga (14/07 au 18/08) 9h30-10h** ▶ Cabane CAP33 (9,50€, places limitées, sur réservation au CMCS)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Spikeball 2x2 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33 (Gratuit)

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table 10h30-12h** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades »

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Battle Archery 14h-15h30** ▶ La Forêt de Robin (16€/pers, places limitées, sur réservation au CMCS, paiement sur place, à partir de 7 ans et famille)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach volley 2x2 15h-18h** ▶ Cabane CAP33 Gratuit
- ▶ **Padel tennis 2x2 18h-21h** ▶ Tennis de La Forêt Gratuit

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel tennis 10h30-12h** ▶ Tennis de la Forêt
- ▶ **Spikeball 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Animation plage 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Voile (23/07, 6 et 13/08) 14h**
  - ▶ Découverte de l'Estuaire Port Médoc (25€/pers, places limitées sur réservation au CMCS, à partir de 10 ans)
- ▶ **Surf (27/08) 9h45-11h15** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades » (8,50€, sur réservation au CMCS, à partir de 10 ans)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach tennis 15h30-18h** ▶ Cabane CAP33 (Gratuit)
- ▶ **Tennis de table 20h30** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades » (Gratuit)

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche dynamique éco citoyenne 10h30-12h**
  - ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach Tennis 15h-18h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Animation plage 15h-18h** ▶ Cabane CAP33

## Dimanche

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT\*

- ▶ **Surf (11/07 au 22/08) 9h45-11h15 / (15/08) 9h30-11h** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades » (8,50€, sur réservation au CMCS, à partir de 10 ans)
- ▶ **Longe côte (18/07 au 22/08) 9h30-10h30**
  - ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades » (9,50€, sur réservation au CMCS, à partir de 10 ans)

## LES TOURNOIS

- ▶ **Beach Volley 3x3 15h-18h** ▶ Cabane CAP33 (3€/pers)

## Associations partenaires de CAP33

Médoc Atlantique Office de tourisme ; Valérie ROUCAYROL ; Soulac Surf School ; Amélie LAPORTE ; Célia DEBUREAUX Cercle Nautique du Verdon ; Soulac Secourisme sauvetage côtier ; Arc'aventure

## Informations pratiques

- ▶ Animations plage tous les jours, les activités peuvent varier durant la saison
- ▶ Une paire de chaussures propres et adaptées sera nécessaire pour la pratique des activités en salle

## Consignes pour la pratique

- ▶ Le port du masque est recommandé lorsqu'il n'est pas obligatoire
- ▶ L'utilisation de gel hydro alcoolique est obligatoire avant et après chaque animation
- ▶ Le matériel sportif personnel est à privilégier

## CET ÉTÉ, À SOULAC-SUR-MER

## Comités sportifs départementaux

- ▶ **Beach Tennis 29/07 - 15h-19h** - Cabane CAP33

## Musculation

**Lundi 8h30-13h30 / 17h-20h**

**Mardi, jeudi, vendredi 8h30-13h30 / 18h-20h**

**Mercredi 8h30-11h30 / 17h-20h**

**Du 1/07 au 31/08 (sauf 14/07)** ▶ Salle de musculation derrière le gymnase, rue Olivier Guinet

4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30 Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 du CMCS et 06 80 48 82 74.

Pensez à apporter des chaussures propres dans un sac à dos, les tongs et claquettes ne sont pas autorisées. Les tickets ne sont valables que pour la saison 2021.

## FITNESS : À partir du 05/07 au 31/07

**Pilate Lundi 9h-10h** ▶ Gymnase

**Zumba Lundi 10h15-11h15 (Découverte gratuite)** ▶ Place Pintat

**HIIT Mardi et vendredi 9h30-10h** ▶ Gymnase

**Balance Mardi et vendredi 10h-11h** ▶ Gymnase

**Marche nordique Mercredi 9h-11h (sur réservation au CMCS qui vous indiquera le lieu de rdv)**

**Renforcement musculaire Jeudi 9h-10h** ▶ Gymnase

**Pilate Jeudi 10h-11h** ▶ Gymnase

4,50€ la séance / 20€ les 5 / 30€ les 10 / 55€ les 20 / 70€ les 30 Renseignements et vente de tickets à l'accueil CAP33 du CMCS et 06 80 48 82 74

Pensez à apporter des chaussures ou basket propres, les tickets ne sont valables que pour la saison 2021.

## Natation : Leçons de Natation

**Du Lundi au vendredi (1/07 au 31/08) 9h, 9h30 et 10h**

▶ **VVF Villages** (3 créneaux de 30', places limitées, 10 € la leçon / 87 € les 10 leçons). Tarif réduit enfants scolarisés à Soulac : 8,50 € la leçon / 60 € les 10 leçons.

## Stage de danse à talons (style Crazy Horse)

**Lundi / mercredi / vendredi 17h30-19h30**

1 jour 30€ / 2 jours 55€ / 3 jours 70€ (places limitées, CMCS) Les cours seront basés sur la beauté, le sexy et la sensualité, avec Amélie LAPORTE.

## ▶ Animations gratuites pour les 12/14 ans

## Modalités de participation :

Pièces à fournir : Fiche de renseignements et autorisation parentale. Documents à retirer au CMCS ou la cabane CAP33

## Lundi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Mini-golf 10h-12h** ▶ Tennis de l'Oasis
- ▶ **Spikeball 10h-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach tennis 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

## Mardi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Padel tennis 10h30-12h** ▶ Tennis de la Forêt
- ▶ **Beach foot 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Tchoukball 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

## Mercredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tchoukball 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Course d'orientation (14, 28/07, 11/08 et 25/08) 15h30-17h**
  - ▶ Parking des Arros (sur inscription au CMCS)
- ▶ **Chasse au trésor (21/07, 4 et 18/08) 15h30-17h**
  - ▶ Cabane CAP33 (sur inscription au CMCS)

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

**Sauvetage côtier 9h30-11h** ▶ Plage de l'Amélie (8,50€ Places limitées, sur réservation, à partir de 8 ans)

## Jeudi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach volley 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Beach foot 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33

## Vendredi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Beach tennis 10h30-12h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **Touckball ou spikeball 15h30-17h** ▶ Cabane CAP33
- ▶ **LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT**
- ▶ **Surf 9h45-11h15 (27/08)** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades » (8,50€ A partir de 10 ans, sur inscription)

## Samedi

## LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de table 10h-12h** ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades »
- ▶ **Animation plage 15h-18h** ▶ Cabane CAP33 Divers sports

## Dimanche

## LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

**Surf 9h45-11h15 (7/07 au 22/08, sauf 15/08) 9h30-11h**

- ▶ Plage Sud « Chemin des Naïades » (8,50€, à partir de 10 ans, sur inscription)